

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi atau dikenal dengan tekanan darah tinggi merupakan keadaan seseorang mengalami tekanan darah yang konsisten berkisar antara 140/90 mmHg. Hipertensi merupakan faktor utama yang dapat menyebabkan *stroke*, penyakit jantung, penyakit ginjal dan penyakit pembuluh darah (Townsend, 2010). Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian karena tingkat morbiditas dan mortalitasnya yang tinggi.

Menurut data WHO (*World Health Organisation*) pada tahun 2011, bahwa 1 milyar orang di dunia menderita hipertensi dan 2/3 angka kejadiannya terjadi pada negara berkembang seperti Indonesia. Prevalensinya meningkat tajam dan diperkirakan pada tahun 2025 sebanyak 29 persen orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi yang menyebabkan kematian sebanyak 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara dan 1/3 populasinya menderita hipertensi. Hasil Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) yang dilakukan pada tahun 2007 menunjukan angka prevalensi Hipertensi 31,7 persen sedangkan pada hasil riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2013 didapatkan prevalensi sebesar 25,8 persen. Hal ini menunjukkan terjadinya penurunan angka prevalensi, namun hal ini tetap harus diwaspadai mengingat bahwa hipertensi merupakan salah satu risiko

penyakit degeneratif seperti stroke, penyakit jantung serta penyakit pembuluh darah lainnya.

Prevalensi penderita hipertensi di Provinsi Jawa Tengah berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2016 tercatat sebanyak 5.292.052 atau 20,16 persen, hal ini menunjukkan adanya peningkatan dibanding tahun sebelumnya tahun 2015 sebanyak 11,03 persen dan tahun 2014 sebanyak 5,63 persen. Berdasarkan jenis kelamin, persentase hipertensi pada kelompok perempuan sebesar 11,85 persen, lebih tinggi dibanding pada kelompok laki-laki yaitu 11,16 persen (Dinas kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2016). Prevalensi Kasus Hipertensi di Kabupaten Sukoharjo tahun 2015 prevalensinya sebesar 32,93 persen (Dinas kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2015).

Terapi hipertensi meliputi terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan yang mengandung *anti-hipertensive*, sedangkan terapi non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah salah satunya latihan relaksasi dengan metode *slow deep breathing exercise* (Janet & Gowri, 2017) serta latihan aerobik yang direkomendasikan oleh *European and American Hypertension Guidelines* untuk menurunkan tekanan darah (MA & Schiffrin, 2014).

Latihan aerobik menggunakan metode *brisk walking exercise* pada pelaksanaannya cukup efektif untuk meningkatkan kapasitas maksimal jantung, merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen dan peningkatan oksigen jaringan. Pada latihan ini juga mampu mengurangi pembentukan plak

melalui peningkatan penggunaan lemak serta peningkatan penggunaan glukosa (Kowalski, 2010).

Slow deep breathing exercise merupakan salah satu latihan relaksasi yang bermanfaat untuk menurunkan kadar tekanan darah dan menjaganya agar tetap stabil serta meningkatkan kualitas hidup penderita, apabila dilakukan secara terus menerus dapat menurunkan penggunaan obat bagi penderita hipertensi, apabila dilakukan secara rutin (Janet & Gowri, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Posyandu Lansia Ngudi Waras Tohudan, terdapat 61 orang yang mengikuti posyandu pada bulan Oktober, diantaranya didapatkan bahwa 41 orang penderita hipertensi dengan rincian penderita prehipertensi berjumlah 6 orang wanita, dan 35 orang penderita hipertensi yang terdiri dari wanita berjumlah 30 orang dan laki-laki berjumlah 5 orang.

Melihat dari permasalahan diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian tentang “pengaruh pemberian *brisk walking exercise* dan *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi”.

Semua penyakit pasti ada obatnya, jika seseorang berisiko mengalami Hipertensi maka tidak dapat melakukan aktifitas sehari-hari secara maksimal dan produktifitas menurun. Tetapi ingatlah bahwasanya Allah selalu memberikan kesehatan dan kesembuhan kepada hamba-Nya, dari riwayat Imam Bukhari RA dia berkata bahwa Nabi bersabda :

مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ اللَّهُ شِفَاً

“Tidaklah Allah menurunkan penyakit kecuali Dia juga menurunkan penawarnya.” (HR Bukhari).

Hadits diatas memberikan pengertian kepada kita bahwasanya penyakit yang menimpa manusia maka Allah akan memberikan obatnya. Ada yang langsung menemukan obatnya, dan kadang pula ada yang belum menemukan obatnya, oleh karena itu manusia selalu diminta untuk selalu bersabar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang ada, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh *brisk walking exercise* dan *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi?
2. Apakah ada pengaruh *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi?
3. Apakah ada beda pengaruh pemberian *brisk walking exercise* dan *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian *slow deep breathing exercise* dan *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran tekanan darah masyarakat di Posyandu Lansia Ngudi Waras, Tohudan, Karanganyar.

- b. Untuk mengetahui gambaran penurunan tekanan darah penderita hipertensi setelah mengikuti *brisk walking* dan *slow deep breathing exercise* dengan menggunakan *sphygmomanometer*.
- c. Untuk mengetahui pengaruh dari pemberian *brisk walking exercise* dan *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah.
- d. Untuk mengetahui pengaruh dari *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah.
- e. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian *brisk walking exercise* dan *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah untuk menambah ilmu pengetahuan dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

2. Bagi Lansia

Manfaat penelitian ini bagi penderita yang terkena hipertensi mampu mengetahui tentang manfaat dari latihan relaksasi dan aerobik untuk menurunkan kadar tekanan darahnya agar kembali stabil.

3. Bagi Institusi

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pustaka dan referensi untuk penelitian selanjutnya.

4. Manfaat bagi ilmu pengetahuan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan yang menambah wawasan khususnya mengenai manfaat dari latihan relaksasi dan latihan aerobik terhadap penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi.